

Frischkost-Torte

von Eckart Radzoms

- 150 g Dinkelvollkornmehl (gemahlen)
- 150 g gemahlene Nüsse
- Honig nach Geschmack
- etwas Wasser
- evtl. Zimt oder Vanille

Alle Zutaten miteinander verkneten, so dass ein geschmeidiger, nicht zu weicher Teig entsteht.

Diesen in eine gefettete Form geben und darin ausrollen.

Bananenscheiben darüber verstreichen.

Mit frischen Früchten belegen.

Einige Früchte im Mixer pürieren und über die Torte geben.

Diese Torte schmeckt sehr gut mit einem Fruchtsorbet.